

## かに玉

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：257kcal/食塩相当量：1.8g]

コンビモードで焼くので、ふっくらジューシーに仕上がります。



## 分量

6人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	200℃

## 材料 (6人分)

## &lt;材料a&gt;

干しいたけ	5枚
茹でタケノコ	150g
ネギ (小口切り)	100g
サラダ油	大さじ2
カニの身 (軟骨を取ってほぐす)	150g
酒	大さじ1

## &lt;材料b&gt;

卵：M玉 (割りほぐす)	9個
砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2

## &lt;材料c&gt;

中華スープ	300cc
しょうゆ	25cc
酒	25cc
砂糖	大さじ 1/2
こしょう	少々
水溶性片栗粉	適量
グリーンピース (茹でて冷ます)	30g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・干しいたけは水で戻して石づきを取り、千切りにする。
- ・茹でタケノコは長さ3~4cmの千切りにする。
- ・<材料a>はサラダ油で炒めて粗熱を取る。
- ・カニの身は酒を振る。

## 作り方

1. 20mmのテフロン加工アルミホテルパン1枚を【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ボールに<材料a>、カニの身、<材料b>を入れて混ぜ合わせる。
3. 加熱開始から5分後、1のホテルパンを取り出して2を流し入れ、さっくりと混ぜ合わせて全体に広げ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、切り分ける。
5. 鍋に<材料c>を合わせて火にかけ、煮立ってきたら水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。4にかけてグリーンピースを散らす。



## 調理ポイント

- ◆卵のサイズや温度によって、加熱時間を調節すること。
- ◆作り方3でホテルパンを取り出す時、熱くなっているのでやけどに注意すること。